

Plano de Dieta Personalizado

Baseado nas informações fornecidas, seu gasto calórico diário estimado é de aproximadamente 2500 calorias para manter o peso. A distribuição de macronutrientes recomendada para você envolve 50% de carboidratos, 20% de proteínas e 30% de gorduras, que equivaleria a 312 gramas de carboidratos, 125 gramas de proteínas e 83 gramas de gorduras por dia.

Aqui está o seu plano de refeições personalizado:

1. Café da Manhã:

- 1 porção de mingau de aveia sem lactose (4g proteína, 20g carboidratos, 3.5g gordura)
- 1 banana média (1.3g proteína, 27g carboidratos, 0.3g gordura)
- 2 ovos cozidos (12g proteína, 1.1g carboidratos, 10g gordura)

2. Lanche da Manhã:

- 1 maçã média (0.3g proteína, 19g carboidratos, 0.2g gordura)
- 30g de nozes (7.0g proteína, 6.0g carboidratos, 17.0g gordura)

3. Almoço:

- 120g de peito de frango grelhado (35g proteína, 0g carboidratos, 3.6g gordura)
- 200g de batata-doce assada (3.4g proteína, 46g carboidratos, 0g gordura)
- Salada de legumes crus (2g proteína, 20g carboidratos, 0g gordura)

4. Lanche da Tarde:

- 1 iogurte sem lactose (8g proteína, 19g carboidratos, 0.4g gordura)
- 20g de castanhas de caju (4.8g proteína, 8.9g carboidratos, 8.8g gordura)

5. Jantar:

- 120g de filé de salmão grelhado (25g proteína, 0g carboidratos, 13g gordura)
- 100g de quinoa cozida (4.1g proteína, 21.3g carboidratos, 1.9g gordura)
- Legumes no vapor (3g proteína, 26g carboidratos, 0g gordura)

Siga estas três dicas adicionais para auxiliar no alcance de seus objetivos:

1. Hidratação: Lembre-se de beber pelo menos 2 litros de água por dia.
2. Atividade Física: Continue com suas atividades físicas moderadas, elas ajudam a manter o seu metabolismo ativo e saudável.
3. Descanso: O descanso adequado é essencial para a recuperação do corpo e manutenção do peso de forma saudável.

Este plano alimentar foi elaborado especificamente para você, e visa a manutenção do seu peso. Tenha em mente que os valores nutricionais podem variar um pouco dependendo da marca e forma de preparo dos alimentos. Sendo assim, é sempre importante verificar os rótulos e, se possível, cozinhar suas próprias refeições para controlar os ingredientes e a quantidade utilizada.